



III. JEAN VANIER : FAIRE TOMBER NOS MURS

Cet exposé est à la fois un résumé et un composé d'extraits d'ouvrages de Jean Vanier.

0. INTRODUCTION

Toute guerre commence à l'intérieur de nos cœurs. Et **toute paix commence aussi à l'intérieur de nos cœurs.**

- **Quels sont ces murs que nous devons faire tomber ?** Tous les murs extérieurs que nous construisons, et qui nous séparent, nous divisent, ne sont que la projection de nos murs intérieurs. Il s'agit des murs de défense, des murs de peur, d'antipathie, de préjugés, de violence, et même de haine.
- ETTY HILLESUM, *Une vie bouleversée*, morte à Auschwitz en 1943 : « *Un de ses amis lui demanda d'un ton amer : "Qu'a donc l'homme à vouloir ainsi détruire ses semblables ?" Elle répond : "Les hommes, n'oublie pas que tu en es un, et la méchanceté des autres est aussi en nous. Et je ne vois pas d'autre solution, vraiment aucune autre solution que de rentrer en soi-même et d'extirper de son âme ces éléments de destruction. Je ne crois pas que nous puissions corriger quoi que ce soit dans le monde extérieur que nous n'ayons d'abord corrigé en nous. L'unique leçon de cette guerre est de nous avoir appris à chercher en nous-mêmes et pas ailleurs."* »

Extirper de son âme les éléments de destruction, les défenses, les murs. Chercher en nous-mêmes et pas ailleurs. C'est dans notre cœur que la paix commence.

1. LES ANTIPATHIES

- Nous faisons tous l'expérience d'être attirés par certaines personnes, d'avoir une **sympathie** pour elles. Et inversement, d'avoir une **antipathie** pour d'autres, et même de les fuir, d'éprouver en leur présence un sentiment de peur, de dévalorisation, oppression, angoisse ou agressivité. Certaines personnes nous sont sympathiques, d'autres antipathiques.
- « *Nos sympathies et antipathies sont dictées par nos besoins et nos peurs.* » (J. VANIER, *Accueillir notre humanité*, p. 190) « *D'un point de vue purement psychologique, nous avons fondamentalement besoin d'avoir une image positive de nous-mêmes, c'est pourquoi nous recherchons l'appréciation et l'approbation*

de ceux qui nous entourent » (op. cit., p. 144) Nous sommes **attirés** par ceux qui nous valorisent et nous encouragent, qui nous aiment et nous admirent. Par contre, nous sommes portés à nous **écarter** de ceux qui nous dévalorisent, qui ont sur nous un regard peu valorisant, ceux qui nous jugent ou nous condamnent ; *« nous percevons ces personnes comme une menace et un danger pour notre épanouissement »* (Ibidem)

- *« Nous nous enfermons alors derrière des barrières (des défenses). Ces barrières protègent notre vulnérabilité »,* notre fragilité, nos blessures (J. VANIER, op. cit., p. 143) Mais en même temps qu'elles nous protègent, elles nous enferment, nous empêchent de communiquer.
- *« Nos sympathies et nos antipathies créent des murs de préjugés. Nous nous cachons derrière ces murs »* (op. cit., p. 190) Nous classons plus ou moins inconsciemment les personnes que nous côtoyons dans des catégories, les **bons** et les **mauvais**, ceux que nous **admirons** et ceux que nous **déprécions**. Bien entendu, nous nous classons dans la catégorie des bons.
- Toutes ces **attirances** et ces fuites sont la plupart du temps **inconscientes**, mais nous pouvons en prendre conscience, et il est important d'en prendre conscience. *« Nous sommes tous plus ou moins mus et contrôlés par des instincts et des peurs jaillissant des blessures de notre enfance. Notre liberté réside dans le choix que nous faisons lorsque nous en prenons conscience »* (op. cit., p. 145)

2. LES MURS ET LEUR ORIGINE

- Dans les tout début de notre vie, avec l'apparition des blessures, de l'angoisse, de la peur et de la culpabilité, va apparaître simultanément tout un monde caché à l'intérieur de l'enfant. L'enfant va chercher à ne pas voir et à oublier tout ce qui est pour lui occasion de trop grande souffrance *« Il va essayer de le repousser dans les zones secrètes de son être comme s'il n'avait jamais existé. Mais ce monde de souffrance reste à l'intérieur de lui, comme une sorte de maladie cachée. Ainsi, **un mur s'établit entre ce monde refoulé et la conscience.** (...) Le **mur** protège l'enfant. Il n'est pas une réalité seulement négative. Sans lui, il aurait pu mourir d'angoisse et de peur. (...) A l'intérieur de chacun, il existe ce monde oublié fait de souffrance, de mort et de culpabilité. La blessure de chacun, cependant, est plus ou moins grande. »* (Toute personne est une histoire sacrée 75-77).
- Tout semble oublié, pourtant ce monde refoulé continue de contrôler les activités de la personne. Ce mur n'est pas un mur de brique, c'est un mur psychique, qui cache tout ce que l'enfant n'a pas pu supporter.
- Notre *« personne profonde est cachée derrière des murs de **peur** »* (Accueillir notre humanité, p. 212) Ce mur qui a été créé pour nous cacher , nous protéger et nous faire oublier nos blessures, permet à chacun de survivre, de ne pas être écrasé par une trop grande souffrance. Le problème, c'est que ces murs, en même temps qu'ils nous protègent, nous **enferment**, nous **isolent** et **agressent** notre entourage. (Toute Personne, p.78). Ils nous poussent à agir de manière inhumaines envers ceux qui nous rappellent ces blessures.
- Du fait de ces blessures, nous sommes tous mus intérieurement par ce que l'on appelle des **compulsions**, c'est à dire des actes que l'on ne peut pas retenir, qui sont plus forts que nous. Ces compulsions font partie de notre système de défense.

- A cause de ces compulsions, la personne, même si elle choisit d'accomplir des œuvres bonnes, risque d'être animé par ses besoins d'être reconnu, confirmé ou admiré par les autres.

« **Nos comportements sont en grande partie dictés par des compulsions** – et des **peurs** qui sont comme leur revers. Il y a en chacun de nous ces besoins d'être reconnu et admiré, vu comme supérieur, unique, parfait, désireux d'exercer un pouvoir, de contrôler les autres : et la **peur** d'être abandonné, rejeté, la **peur** de l'échec, la **peur** d'être considéré comme incapable ou coupable. » (Accueillir notre humanité, p. 150)
- « Derrière ce mur, il y a ce qu'il y a de plus blessé et de plus **sale** dans l'être humain mais aussi ce qu'il y a de plus **beau** ; il y a un potentiel de joie, d'amour mais aussi une peur énorme de l'amour et des souffrances liées à l'amour. L'être humain agit souvent à partir de ce mur – c'est son moi agressif, en quête de reconnaissance, qui fuit subtilement tout ce qui risque d'échouer et de le dévaloriser. C'est ainsi que ses actions sont empreintes d'une forme d'égoïsme farouche qui colle à la peau. Il agit pour se prouver, pour augmenter l'image positive de soi, pour sa gloire. (Tout homme, p. 79)
- « Tous les murs extérieurs ne sont que la projection de nos murs intérieurs. Ces murs, et même les murs de préjugés et de haine, ne sont pas statiques, immobiles, figés ; ils sont les murs de la peur et de la vie. Et la vie est en croissance, en mouvement ; la **peur** peut disparaître. Le mur qui, à un moment, abrite peut devenir le rempart qui empêche la vie ; et ce mur qui empêche la vie peut disparaître sous la poussée de la confiance qui renaît. » (Tout homme , p. 45)

3. LES PEURS

- **La raison de la construction du mur est en grande partie la peur.** « La peur est une force terrible dans notre vie » (Accueillir notre humanité, p. 97) Nous sommes tous habités par des peurs. Peur d'être déconsidérés par les autres, d'être rejetés par eux, peur de la souffrance, peur d'être jugé, peur de l'échec et de rejet, peur de ceux qui sont trop différents de nous. Ces peurs sont le plus souvent cachées et inconscientes.
 - « La plus grande peur de l'être humain est de ne pas exister, d'être dévalorisé, jugé, condamné, rejeté comme mauvais », en fin de compte, de ne pas être aimé (Tout homme, p. 79)
 - On dit que ceux qui se ressemblent s'assemblent. Inversement, ceux qui sont très différents tendent à se fuir. Il est difficile de vivre avec quelqu'un qui est trop différent, qui reflète trop mon ombre, la partie mal aimée de moi-même. La peur est à la base de pratiquement tous les préjugés et de toutes les exclusions. (Cf. Accueillir, p. 99)
 - « La peur cherche toujours un coupable. Manquant de sécurité intérieure, incapables d'assumer et de reconnaître nos propres failles, nous trouvons un bouc émissaire pour l'accuser du mal qui nous arrive. (...) La peur provoque la haine ; elle est source de conflits » (Accueillir, p. 100)

(La peur cherche toujours un coupable : on cherche à se libérer de la culpabilité, en essayant de reporter la faute sur les autres)
 - RUDOLF BUCHMANN : « La peur est un sentiment extrêmement puissant ! Elle fait naître des guerres, porte toujours en elle des germes de violence. (...) Rien n'est plus contagieux que la peur ! En langage psychothérapeutique cette contagion est

qualifiée de transmission ou projection mutuelle » (*Pharmacie chez soi*, 7. 2003, p. 86)

4. NOTRE ENNEMI

- Qui est cet ennemi ? L'ennemi, c'est celui qui me fait mal. L'ennemi, c'est « *la personne proche, dans ma famille, ma communauté, mon voisinage, qui provoque en moi la peur, qui me bloque, qui semble m'empêcher de m'épanouir et de cheminer vers la liberté. (...) C'est une personne que je voudrais voir disparaître de la planète afin que je puisse trouver la liberté* » (*Tout homme*, p. 94-95) C'est celui que je cherche à éviter à tout prix, celui que je ne supporte pas.
« *L'ennemi est celui qui entrave notre liberté, nous écrase dans notre dignité, nous empêchant de grandir, de vivre et d'aimer* » (*Accueillir*, p. 197)
- « *Pour que l'être humain grandisse sur le chemin sur le chemin de l'ouverture et de l'amour universel, il doit prendre conscience qu'il a des ennemis : des personnes qu'il ne veut pas voir ou avec qui il ne veut pas dialoguer ; il y a des personnes qu'il aimerait voir disparaître de son horizon. (...) Quand on recherche la guérison intérieure et l'unité à l'intérieur de soi, quand on veut devenir un artisan de paix, il est important d'identifier l'ennemi. Qui est la personne qu'on déteste le plus, qu'on cherche à tout prix à éviter, à qui on a du mal à pardonner, qui réveille en moi un malaise, des peurs, des colères qui peuvent tourner en haine.* » (*Tout homme*, p. 259)
- S'il est nécessaire d'identifier son ennemi, il est encore plus important de découvrir que cet ennemi est en moi : « *L'ennemi n'est pas l'autre, l'étranger, mais nos propres démons intérieurs. L'ennemi est en moi. Le problème n'est pas l'autre ; il est en moi* » (*Tout homme*, p. 96) Cet ennemi extérieur ne fait que refléter mon ennemi intérieur, la partie mal aimée de ma personne que je ne veux pas voir, que je n'ose pas voir. Pour me réconcilier avec mon ennemi, il faut d'abord se réconcilier avec cet ennemi intérieur, que j'ai tendance à projeter sur la personne qui m'est antipathique.
- **Qui est cet ennemi intérieur ?** Cet ennemi intérieur, « *c'est tout ce nous avons refoulé dans l'inconscient par peur d'être rejetés par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation* » (J. MONBOURQUETTE, *Apprivoiser son ombre*, p. 11).

Cet ennemi intérieur, c'est toute **la partie de notre personnalité que nous avons rejetée**, tout ce qui pouvait paraître honteux, déviant, répréhensible ; tout ce qui pourrait être jugé mauvais, ou mal accepté par notre proche entourage.

Cet ennemi intérieur est constitué par **un ensemble d'instincts refoulés, ou d'aspirations refoulées**, que notre éducation nous a présentés comme des défauts, que nous avons tendance à détester et à cacher. Ces parties occultées de ma personne, lorsque je les vois apparaître dans des personnes que je vais côtoyer, je vais les détester, et j'aurai tendance à détester la personne elle-même. Elle devient mon ennemi. Mais elle n'est que la projection de mon ennemi intérieur.

L'ennemi, « **c'est notre faux "moi" qui empêche le vrai "je" d'émerger** » (*Accueillir*, p. 198)

5. ORIGINE DES PEURS

- A l'origine des peurs qui nous habitent, il y a « *la peur de regarder et d'accueillir certaines parties de nous-mêmes que nous avons exclues du champ de notre conscience* » (*Accueillir*, p. 110), la peur de ce que Jung appelle **l'ombre** : c'est cet

ennemi intérieur, la partie mal-aimée de nous-mêmes, que nous nous ne voulons ou n'osons pas voir.

- Ces peurs trouvent aussi leur origine dans des peurs de notre enfance. La peur d'être vu comme mauvais, coupable et de ne pas répondre aux attentes de nos parents.

6. COMMENT SORTIR DE CES PEURS ET FAIRE TOMBER LES MURS

- Tout d'abord, en prendre conscience ; prendre conscience de nos peurs, de nos besoins de reconnaissance et de réussite. En prendre conscience sans nous culpabiliser. En prendre conscience en demandant à Dieu de nous en libérer.
- A partir du moment où nous en prenons conscience, il y a des choix libres qui se présentent à nous. *« Être libre, c'est mettre la vérité et la justice au-delà de nos besoins et de nos peurs. Il y a là un paradoxe : ces besoins font partie de nous ; ils sont nécessaires à notre croissance, mais nous devons apprendre à les gouverner au lieu de nous laisser gouverner par eux. »* (Accueillir , p. 150)

- Pourtant, on ne peut pas enlever ces défenses, ces murs, par la seule volonté, aussi bonne soit-elle. Pour faire tomber nos murs, il faut faire tomber la peur. On ne peut enlever les défenses sans enlever ce qui les provoque, la peur, le manque de confiance en soi, la conscience de ma vulnérabilité. Se désarmer passe par un chemin de confiance, confiance en soi d'abord ; puis confiance dans les autres qui en découle.

« C'est lorsque nous touchons notre vulnérabilité et notre fragilité que nous commençons à sortir de derrière les barrières que nous avons mises autour de nos cœurs pour nous protéger. » (Recherche la paix, p. 97)

Le fondement de tout bonheur, de toute liberté et de toute paix se situe dans l'humble acceptation de nous-mêmes ; acceptation et confiance en nous-mêmes tels que nous sommes, et non pas tels que nous souhaiterions être. (Cf. J. PIEPER in J. VANIER, *Recherche la paix*, p. 79)

- *« Au fur et à mesure où nous nous détendons et faisons confiance à l'amour, nous sommes libérés des barrières et des murs qui nous gardent prisonniers de la peur, des préjugés et de la culpabilité. (...) Nous faisons l'expérience d'une force nouvelle : la paix qui jaillit de la présence tendre et aimante de Dieu. Nous n'avons plus besoin de nous prouver ; nous pouvons être nous-mêmes, avec toute notre fragilité, notre vulnérabilité et notre faiblesse. »* (Recherche la paix, p. 79-80)

- Pour faire tomber ces murs, il faut me réconcilier avec mon ennemi intérieur, avec cette partie mal aimée et occultée de mon être. Faire l'unité en soi.

Il s'agit de retrouver l'enfant intérieur, avec toutes ses richesses, mais blessé et apeuré, et qui cherche à se protéger de multiples manières.

- Quand je découvre ma beauté intérieure, ma véritable valeur, mon vrai « je », je n'ai plus besoin de cette valorisation extérieure et de me protéger ; les peurs disparaissent et je peux laisser tomber les murs (cf. *Accueillir*, p. 212) Démontez les murs, ôtez les défenses, *« c'est commencer par nous aimer et nous accepter, essayant de comprendre et d'apprécier tout ce qui est bon en nous, priant pour que les blocages qui entravent notre liberté et notre désir de réconciliation disparaissent, laissant jaillir ce qu'il y a de plus précieux en nous. »* (*Accueillir*, p. 216)

- *« Quand je découvre que je suis aimé et respecté en tant que personne, avec mes forces et mes faiblesses, quand je découvre que je porte en moi un secret, une valeur unique, je peux alors m'ouvrir aux autres et respecter leur secret.*

Quand je commence à accueillir les parties de mon être que j'avais rejetées, ma peur des autres diminue ; peu à peu, j'ose les accueillir en amis, en frères et sœurs. » (Accueillir, p. 111)

- *Le chemin de libération de la peur, « ce peut être la rencontre d'une personne véritablement libre, qui rayonne ; elle nous révèle un chemin de liberté possible et épanouit en nous l'humain. Ce peut être la présence de quelqu'un qui nous aime véritablement, tel que nous sommes, qui croit en nous et qui devine, à travers nos peurs et nos inhibitions, les semences de vie prêtes à croître et à s'épanouir. L'amour et la confiance de cette personne éveillent ce qu'il y a de meilleur en nous et nous appellent à grandir. » (Accueillir , p. 211)*
- *« **Mon espérance est en chacun de vous. Mon espérance est dans vos cœurs. (...) Oui, je crois en la capacité de chacun de nous à changer.** » (Recherche la paix, p. 113-114)*
- *Un **élément essentiel pour faire tomber nos murs est le pardon.** Le pardon vient défaire les défenses que nous nous sommes faites face à ceux qui nous ont offensé, blessé.*

7. « LA PAIX COMMENCE PAR UN SOURIRE »

- *Bâtir la paix, ce n'est pas forcément entreprendre des œuvres éclatantes comme l'ont fait par ex. GANDHI ou MARTIN LUTHER KING. « Nous sommes tout appelés à devenir des hommes et des femmes de paix, là où nous sommes – dans notre famille, au travail, dans notre paroisse, dans notre voisinage. (...) Devenir artisan de paix, c'est ne pas juger, ne pas condamner ou médire des gens, ne se réjouir d'aucun mal qui puisse les atteindre. Être artisan de paix, c'est porter les gens avec amour dans la prière, demandant pour eux le bien et la liberté. (...) C'est accueillir avec amour ceux avec lesquels nous avons des difficultés, ou que nous n'arrivons pas à aimer particulièrement, ceux qui sont différents de nous, culturellement, psychologiquement ou intellectuellement. C'est aborder les gens, non d'une position de pouvoir et de certitudes pour résoudre les problèmes, mais d'un lieu d'écoute, de compréhension, d'humilité et d'amour. » (Recherche la paix, p. 95-96)*
- *MERE TERESA : « N'utilisons ni bombes ni fusils pour vaincre le monde. Utilisons l'amour et la compassion. La paix commence par un sourire. Souriez cinq fois par jour à quelqu'un à qui vous n'avez vraiment pas envie de sourire. Faites-le pour la paix. Ainsi, rayonnons la paix de Dieu et brillons de sa lumière ; éteignons dans le monde et dans les cœurs de tous les hommes toute haine et tout amour de pouvoir. » (Bethléem 12.2003, p. 33)*
- *JEAN VANIER : « Le monde ne va pas changer du jour au lendemain. (...) Si vous et moi cherchons aujourd'hui à vivre la paix, à être des artisans de paix, à soutenir la création de communautés de paix, ce n'est pas seulement pour la réussite. Si nous trouvons la paix, si nous vivons et travaillons pour la paix, même si nous n'en voyons pas les fruits, nous deviendrons plus pleinement humains et marcherons ensemble sur la route de la tendresse, de la compassion et de la paix. Une nouvelle espérance sera née. » (Recherche la paix, p. 114-115)*

MARET MICHEL, Communauté du Cénacle au
Pré-de-Sauges

FAIRE TOMBER LES MURS : PISTES D'APPROPRIATION

Parmi les points suivants, choisir celui ou ceux qui m'interpellent davantage :

1. Je peux rester sur une des paroles qui ont été dites qui me touche particulièrement, qui m'interroge, m'interpelle ou me dynamise.
2. Je peux méditer sur la parole de **Etty Hillesum** ou de **Mère Teresa**.
3. Est-ce que je peux repérer dans ma vie des **antipathies**, des personnes que je tends à fuir, qui provoquent en moi un malaise, de la peur, de la colère, de l'agressivité, voire de la haine ?
4. Est-ce que je peux repérer dans mes relations **des attitudes conditionnées par des peurs**. Est-ce que j'arrive à expliciter quelles sont ces peurs, (« Dis-moi quelle est ta plus grande peur, et tu sauras de quoi sera faite la prochaine étape de ta croissance » (Jung)
5. Est-ce que j'arrive à voir quelle est **l'origine de ces peurs** ? Éducation, événements traumatisants de mon enfance, ... ?
6. Quels sont ces **murs** derrière lesquels je me barricade, ces attitudes défensives et agressives par lesquelles je veux me protéger ?
7. Quelles parties de moi-même, **vulnérabilités, fragilités, limites** (qui peuvent être des richesses), ces murs veulent-ils protéger ? Qu'est-ce que ces murs veulent défendre ?
8. A partir de ce que j'ai pu repérer pour la question 2, est-ce que je peux déterminer **qui est mon, ou mes ennemis** ?
9. Est-ce que j'arrive à repérer quel est mon **ennemi intérieur** ?
10. **Quelle stratégie pourrais-je envisager** pour combattre le peurs qui m'habitent, pour lutter contre un de mes mécanismes de défense. (il est bien de ne pas se disperser, de choisir une peur précise, un contexte précis, et un seul des mécanismes de défense)
 - Je peux travailler sur la prise de conscience, qui est le préalable à tout ce qui suit.
 - Je peux cheminer dans le sens de faire grandir la confiance en moi, l'estime de moi-même, de découvrir les richesses qui sont cachées en moi (qui sont en même temps fragilités, c'est pourquoi elles se protègent)
 - Je peux cheminer dans le sens de me réconcilier avec mon ennemi intérieur, avec la partie mal-aimée et occulté de ma personne.
 - Je peux chercher à retrouver en moi l'enfant intérieur, avec toutes ses richesses, mais blessé et apeuré, et qui cherche à se protéger de multiples manières.
 - Je peux aller dans le sens de découvrir ma beauté intérieure, mes richesses, ma véritable valeur, mon vrai « Je » caché derrière le masque, la carapace que je me suis construit.
 - Je peux méditer la parole de Jean Vanier : « *Mon espérance est en chacun de vous. Mon espérance est dans vos cœurs. (...) Oui, je crois en la capacité de chacun de nous à changer.* »

